



# 7月 予定献立表



野々市市小学校給食センター

日 曜	献立	血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	E エネルギー(kcal)	P たんぱく質(g)	F 脂質(g)
3 月	むぎごはん 牛乳 ドライカレー ふときゅうりのスープ フルーツのゼリーあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ベーコン	しょうが にんにく ●たまねぎ にんじん ピーマン 太きゅうり ねぎ えのきたけ こまつな みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	麦飯 油 レンズ豆 大麦 カレールウ ゼリー 砂糖	E 691 P 23.0 F 16.0		
4 火	コッペパン 牛乳 とびうおのフライ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 とびうお 鶏卵 かまぼこ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ ●たまねぎ パセリ	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ バター 白いんげん豆ピューレ 生クリーム	E 687 P 27.0 F 28.0		
5 水	ごはん 牛乳 とりにくのおいだれやき ごまじゃこサラダ みそワントンスープ	牛乳 鶏肉 ちりめん 豚肉 うすあげ 八丁味噌 味噌	にんにく しょうが りんご キャベツ こまつな もやし にんじん しめじ チンゲンサイ ●たまねぎ ねぎ	白飯 片栗粉 米粉 砂糖 ごま ドレッシング ワンタン	E 615 P 28.0 F 16.0		
6 木	ごはん ふりかけ 牛乳 ししゃものごまあげ きりぼしだいこんの ケチャップいため キャベツとさつまあげのみそしる	牛乳 ししゃも ベーコン さつまあげ 大豆ペースト 味噌 野菜わかめふりかけ	切り干しだいこん コーン ピーマン キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 ごま 油 砂糖	E 645 P 24.0 F 20.0		
7 金	ゆかりごはん 牛乳 チーズちくわフライ ひじきのツナいため たなばたそうめん たなばたゼリー	<b>七夕のごんだて</b> 牛乳 ちくわ チーズ 鶏卵 ひじき まぐろフレーク	こんにやく いんげん にんじん きゅうり 干ししいたけ	ゆかり飯 小麦粉 パン粉 油 ごま そうめん 砂糖 セタゼリー	E 668 P 21.0 F 20.0		
10 月	ごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナソース ゴーヤチャンプルー もずくのみそしる	<b>夏バテ防止のごんだて</b> 牛乳 豚肉 鶏卵 ハム 豆腐 かつお節 もずく あつ揚げ 味噌 大豆ペースト	ねぎ しょうが にんにく ゴーヤ にんじん ●たまねぎ ねぎ	白飯 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	E 727 P 29.0 F 19.0		
11 火	ごはん 牛乳 やきそば とうもろこし トマトとたまごのスープ	牛乳 豚肉 あさり かつお節 青のり ベーコン 鶏卵	にんじん ピーマン もやし キャベツ とうもろこし トマト ●たまねぎ しめじ こまつな	ミルクロール 中華麺 油 片栗粉	E 628 P 26.0 F 24.0		
12 水	しゃきしゃきそばろどん 牛乳 ゆかりあえ めったじる グレープゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 あつ揚げ 大豆ペースト 味噌	にんじん ●たまねぎ たけのこ水煮 切り干しだいこん キャベツ きゅうり もやし ゆかり ねぎ	白飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも グレープゼリー	E 644 P 26.0 F 17.0		
13 木	ごはん 牛乳 さけのいろづけ はりはりあえ とうがんじる	牛乳 さけ まぐろフレーク 豚肉	しょうが 切り干しだいこん にんじん きゅうり とうがん 干ししいたけ きゅうり たけのこ水煮 ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 油 ごま	E 620 P 28.0 F 19.0		
14 金	ごはん ふりかけ 牛乳 とりにくとだいたいのチリソース ひやしうどん	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ひじきふりかけ	しょうが ●たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん きゅうり 干ししいたけ	白飯 油 片栗粉 三温糖 うどん	E 635 P 25.0 F 18.0		
17 月	<b>海 の 日</b>						
18 火	ミルクしよくパン ジャム 牛乳 なつやさいハンバーグ コンソメジュリアン にんじんタルト	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵 チーズ ベーコン	なす ズッキーニ ピーマン ●たまねぎ トマト(缶) パセリ キャベツ にんじん えのきたけ	ミルク食パン パン粉 いちごジャム にんじんタルト	E 672 P 30.0 F 25.0		
19 水	ごはん 牛乳 やきゴーザ やさしいのピリから マーボーどうふ	ギョーザ 豚肉 絹ごし豆腐 大豆たんぱく 八丁味噌	きゅうり キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが たけのこ水煮 ●たまねぎ ねぎ	白飯 ゴマ油 砂糖 油 片栗粉	E 629 P 26.0 F 19.0		
20 木	<b>味めぐり 野々市サマーカレー</b> ののいちサマーカレー 牛乳 ヤーコンいりフルーツカクテル	牛乳 豚肉	●かぼちゃ ●たまねぎ ●なす にんにく しょうが ●トマト みかん(缶) りんご(缶) もも(缶) ●ヤーコンコンポート	麦飯 ●じゃがいも 油 カレールウ カクテルゼリー 金時草ゼリー 三温糖	E 704 P 17.0 F 15.0		

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター